

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

Сентябрь 2026 г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,72	35,25	119,12	882,61	18/2016г

ВТОРНИК						
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,63	12,01	11,17	231,29	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,41	25,91	118,98	830,75	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Птица , тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 , 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	36,73	33,58	125,53	951,26	

ЧЕТВЕРГ

День 4		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250		3,15	2,70	22,65	127,50		Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г
Плов (свинина)	250		28,75	20,40	31,25	423,50		Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100		5,05	11,56	11,20	169,04		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	31,40	128,00		Таблица № 24/ 1994 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20		1,70	0,10	10,80	50,90		639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820		39,25	34,76	107,30	898,94		18/2016г

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г
Тефтели (свинина)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,81	0,15	5,83	35,91	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,46	28,80	114,16	816,68	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
Суп гороховый		250	5,30	5,03	19,90	146,07
Гуляш (свинина)		100	25,70	14,50	4,50	251,30
Каша гречневая рассыпчатая		180	12,12	9,82	46,14	321,42
Капуста квашеная		100	1,80	0,10	4,40	25,70
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26	115,20
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	47,16	29,55	114,00	910,59

вторник

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-20г/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	31,73	25,92	116,15	824,80	

среда						
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
Рагу из овощей	250	9,28	33,05	47,44	524,33	394/1994г
Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	15,53	35,95	113,99	841,63	

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г
Птица тушеная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,15	5,83	35,95	54-20/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки вс обогатенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	35,94	32,25	117,73	905,93	

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					белки	жиры	углеводы		
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой (рис)		250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г		
Тефтели (свинина)		100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г		
Каша пшеничная рассыпчатая		180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г		
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994г		
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г		
Хлеб пшеничный из муки в/с		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
обогащенный йодказеином		830	28,05	41,79	125,42	979,99			
ИТОГО ЗА ОБЕД									